LE GOÛT DU JAPON

N°5 - Automne 2005

WASABI



PAR PATRICK **MANASSON**

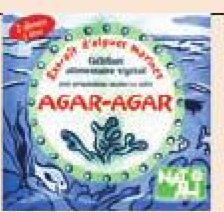


Salud !

Bonne nouvelle : en plus d'être délicieuse, la cuisine japonaise est sans doute la meilleure arme contre les kilos ! Peu grasse, donc peu calorique, elle permet, à condition de bien choisir ses plats, de fondre tout en se régalant. Mieux : les ingrédients qu'elle utilise - soja sous toutes ses formes, algues, poisson cru…- sont bourrés de protéines et d'acides aminés essentiels, excellents pour la santé à commencer par les omégas 3 dont les bienfaits, tant sur le corps que sur le mental, sont aujourd'hui bien connus des médecins. Nous vous invitons à lire notre enquête (page 10) qui vous révèlera bien d'autres avantages de cette gastronomie qui vaut aux Japonais la place enviée de numéro un mondial de la longévité. Comme nous l'écrivait récemment un lecteur, si Wasabi n'était pas gratuit, il faudrait en exiger le remboursement par la sécurité sociale !
Encore faut-il, pour profiter de ses effets bénéfiques, savoir où déguster la « vraie » cuisine japonaise. Nous avons, pour cela, demandé à des spécialistes incontestables, les expatriés japonais de Paris, de nous recommander quelques-unes de leurs adresses secrètes en argumentant leurs choix. Très instructif mais à ne divulguer qu'aux amateurs avertis, dont vous faites partie bien sûr…
Et comme il n'y a pas que Paris dans la vie des gastronomes nippophiles, nous vous emmenons, dans ce numéro, à Madrid où sushis et huile d'olive font bien meilleur ménage qu'on pourrait le croire.
Fascinés par la culture ibérique, des centaines de Japonais et de Japonaises viennent chaque année s'installer à Madrid où ils constituent près de la moitié des élèves des cours de flamenco ! Et comme il faut bien les nourrir, les (bons) restaurants japonais ont essaimé dans la capitale. Wasabi en main, vous ne regretterez pas votre « week-end nippon » à Madrid… Une fois n'est pas coutume, en levant votre verre de saké vous direz : Salud !

PHOTO DE COUVERTURE : Jean-Paul Boyer pour Wasabi
RÉDACTION : Catherine **Belkhodja**, Christine **Cibert**, Claire **Chapoutot**, Tinka **Kemptner**, Dominique **Lesbros**, Patrick **Manasson**, Elisabeth **Takeuchi**.
CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
IMPRESSION : **Québécor**
WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**

SOMMAIRE

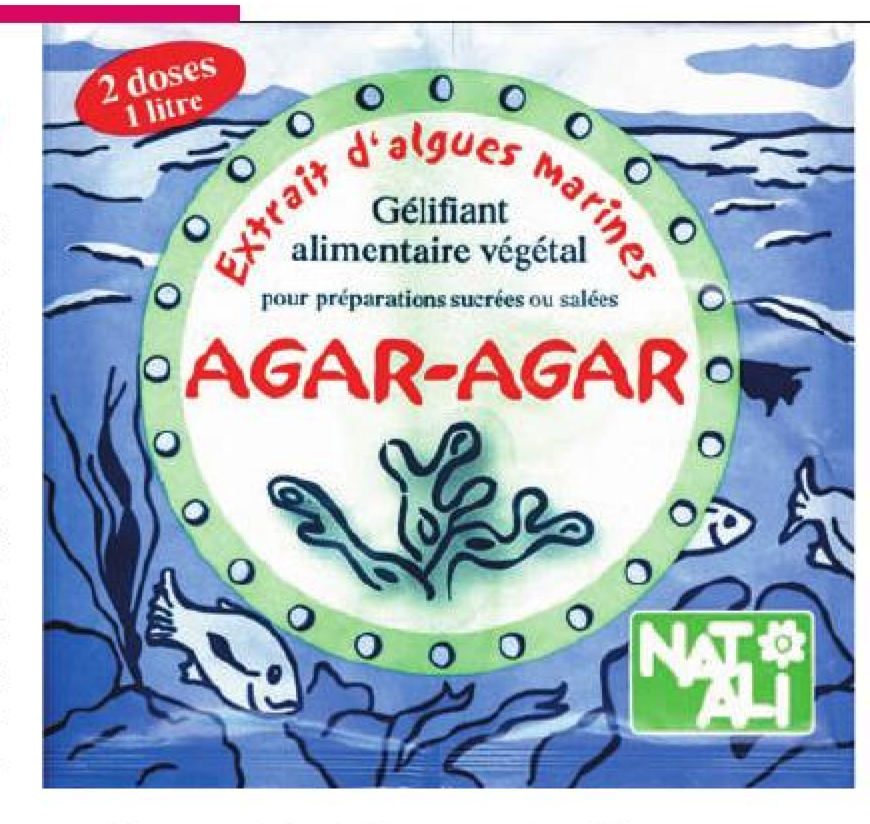



WASABI FAIT DES ÉMULES... AU JAPON

Visiblement, notre magazine est apprécié non seulement par nos lecteurs français mais également par les Japonais. Au point qu'un éditeur nippon, Index Magazine, vient de lancer une revue du même nom que la nôtre consacrée, elle aussi, à la cuisine et à l'art de vivre. Pour ne pas être accusé de simple plagiat, l'éditeur (qui est d'ailleurs une éditrice) de ce Wasabi nippon affirme qu'il faut chercher la signification du titre dans la décomposition des 3 syllabes : « wa » signifiant le Japon, « sa » discerner le bon du mauvais, et « bi » la beauté. C'est sans doute ce qui justifie que ce Wasabi est payant (680 yen quand même !) à la différence de celui que vous tenez entre les mains...



LE JAPON EN RUPTURE DE STOCK D'AGAR-AGAR



L'agar-agar (*kanten*) est LA tendance de l'été 2005 au Japon. Ce produit, obtenu à partir d'algues rouges déshydratées, est vendu en poudre ou en barres. Il s'agit d'un gélifiant extrêmement puissant qui peut remplacer la gélatine (d'origine animale). Un cuisinier japonais en a fait la découverte au XVIIe siècle, en ayant l'idée de faire bouillir un reste de nourriture contenant des algues rouges, puis de le faire refroidir, le transformant ainsi en gelée. Il venait de poser sans le savoir la première pierre d'une des plus grandes industries japonaises, monopole exclusif jusqu'à la seconde guerre mondiale !

Les Japonais ont toujours consommé l'agar-agar dans les desserts, mais sans en faire des folies. Or, début juillet, plusieurs émissions de télévision japonaises se sont mises à vanter ses mérites : des spécialistes et des médecins nutritionnistes ont longuement mis en avant ses propriétés amincissantes (teneur élevée en fibres, peu de calories), sa richesse en fer et l'intérêt de son utilisation lors d'un régime hypocalorique. Résultat : en une journée, tous les supermarchés du Japon ont été envahis par des hordes de femmes au régime et le rayon agar-agar littéralement mis à sac ! A la fin de la journée, tous les supermarchés arboraient une pancarte sur le rayon vide, expliquant les raisons de la rupture de stock et prévoyant un temps de réapprovisionnement de plusieurs semaines. S'il n'est pas rare, l'agar-agar est en effet relativement long à produire, et les Japonaises vont devoir s'armer de patience !

Dans la foulée, on a vu apparaître dans les librairies des dizaines de livres de recettes dédiés au « régime agar-agar », expliquant son utilisation en fonction des saisons et des occasions. En tant que gélifiant, l'agar-agar permet de réaliser des flans, des crèmes et des gelées sans utiliser d'œufs ni de gélatine animale. Mais les nutritionnistes japonais recommandent également son utilisation à part entière : ils suggèrent d'en utiliser les fibres dans les soupes miso, et d'en mettre une petite quantité dans le bol de riz quotidien.

Claire Chapoutot

RESTAURANTS JAPONAIS SUR WASABI.FR

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

A l'attention des lecteurs de Wasabi, nous avons mis en place, sur notre site internet (www.wasabi.fr) un répertoire des restaurants japonais de France sur lesquels vous pouvez donner votre avis et lire celui des autres lecteurs. Vous pouvez aussi ajouter un restaurant qui ne s'y trouverait pas. Un système de notation vous permet de connaître immédiatement le classement du restaurant choisi en fonction de la qualité de la nourriture, du décor et du service. Une aide très précieuse pour être certain de ne pas avoir de mauvaise surprise !

Attention : certains restaurateurs malins ont affiché l'adresse de notre site et ont donc droit à plus de commentaires que les autres. Nous ne saurions donc trop recommander aux autres établissements de faire de même !

CHABANET : PRIX DU MEILLEUR JEU DE MOT FRANCO-JAPONAIS

On vous l'accorde, cette minuscule boutique qui vient d'ouvrir dans le 2e arrondissement de Paris n'a pas grand chose à voir avec la gastronomie japonaise sujet principal (mais non exclusif) de Wasabi. Mais nous avons apprécié l'effort de recherche de cette sympathique équipe qui a décidé de s'appeler « Chabanet », *cha ba* signifiant endroit pour boire le thé. Il s'agit, vous l'aurez sans doute compris, d'un café internet japonais proposant également divers services tels que PAO en libre service (Photoshop, Illustrator en japonais), impression et dépannage informatique. Leur adresse ? Rue Chabanais, bien sûr, au n°4.
Tél. : 01 42 96 64 02

DEUX NOUVEAUX PRODUITS POUR LES RESTAURATEURS

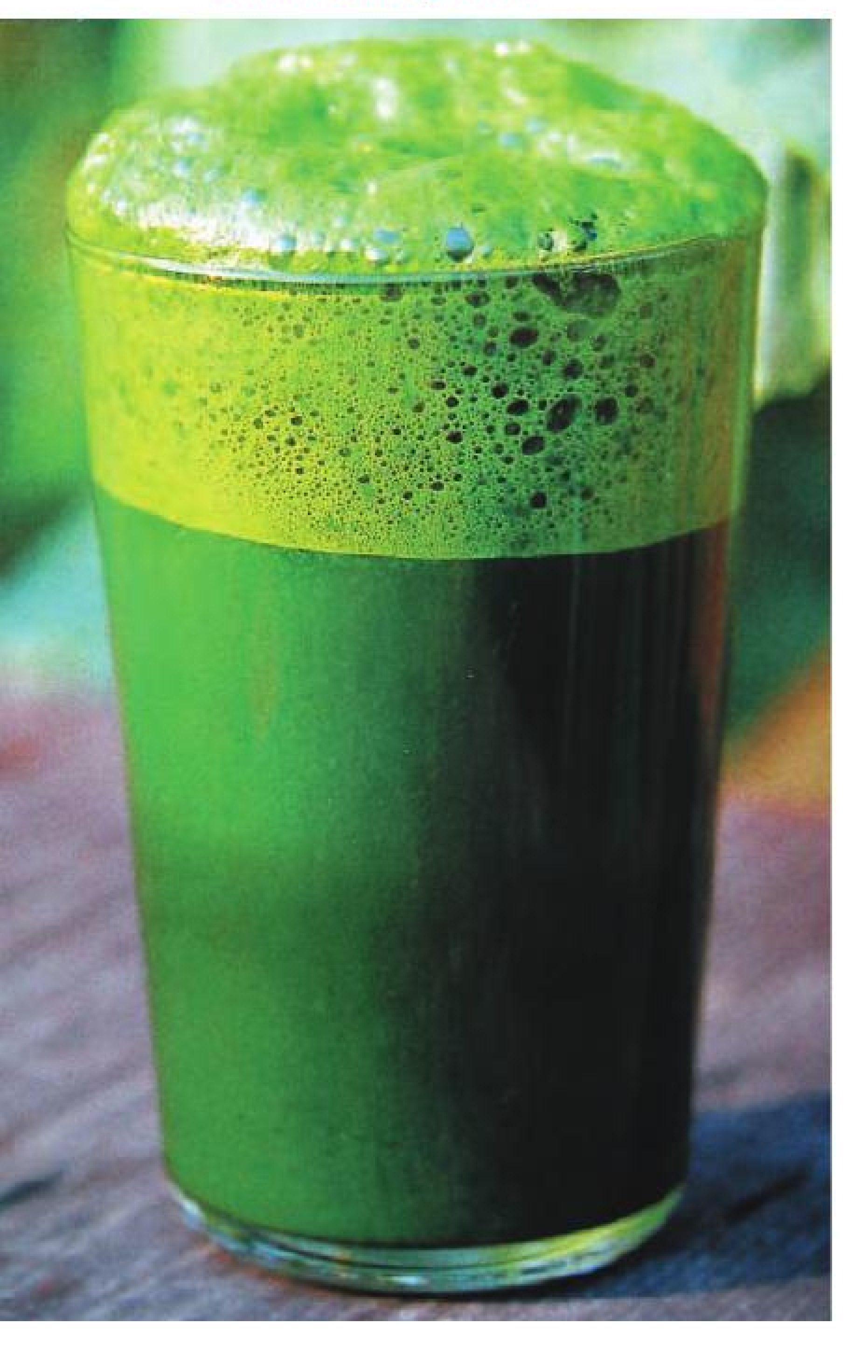
De nouvelles règles sanitaires relatives à l'importation de produits en provenance de pays hors CEE ont conduit les douanes françaises à retirer du marché des produits tels que la bonite en copeaux (*katsuobushi*), le hon dashi, la mayonnaise japonaise ou encore le lait fermenté. De lourdes amendes sont infligées aux importateurs et distributeurs qui ne respectent pas la loi. Mais la cuisine japonaise réputée pour son côté sain et bon pour la santé a tout à gagner à être ainsi contrôlée.
Pour faire face à ces nouvelles normes tout en répondant aux besoins des restaurateurs, le service qualité & hygiène de Foodex Sa , à Paris, a développé 2 produits répondant aux critères très stricts de la nouvelle loi :
Nippon Dashi, base pour bouillon : dans sa boite ronde et colorée, ce produit répond exactement aux critères de qualité exigés par les japonais. Ingrédient essentiel de la



soupe miso, la poudre de poisson Nippon dashi est parfaite pour aromatiser les udon, nouilles japonaises, ainsi que la sauce pour tempura.
Son emballage hermétique permet une conservation sans aucune altération du goût.
La Mayonnaise : consommée aussi bien avec les sushis qu'avec les tempuras, la *Nippon Mayo* a été réalisée avec du vinaigre de pomme et du jaune d'œuf. Sa composition en fait un produit parfaitement conforme au standard japonais et déjà reconnu comme une référence sur le marché. Le flacon souple de 800 ml est très simple d'utilisation et son stockage en froid positif, lui confère une date limite d'utilisation dans les 15 jours après ouverture. ■

Ces 2 produits sont disponibles chez FOODEX : 01 46 47 44 39 ou par fax au : 01 46 47 44 74.

Un breuvage censé lutter contre l'insomnie et la dépression.



AOJIRU : UNE BOISSON VRAIMENT CHOU !

Ceci n'est pas du matcha mais du jus de chou frisé. Boisson japonaise hautement nutritionnelle, riche d'une quarantaine de vitamines (A, B1, B2, C, E et K) et de minéraux, l'Aojiru est préconisé comme breuvage quotidien pour s'assurer une bonne santé. Dans la famille des cruciféracées, si le chou était déjà reconnu pour ses bienfaits, le chou frisé excelle grâce à ses multiples potentiels : 58 fois plus riche en vitamines A, 5 fois plus riche en vitamines B 2, 24 fois plus riche en vitamines E, 4 fois plus riche en calcium et en fer, 2 fois plus riche en sodium, en magnésium et en potassium. Contenant peu de sucre, de protéine et de graisse, vous pouvez en boire toute la journée sans craindre de prendre du poids. Anticancéreux, anti-oxydant, anti-allergique et anti-âge, bon pour la circulation du sang, pour lutter contre la dépression et l'insomnie, bref, c'est le vrai remède miracle ! Vanter tous les mérites de l'Aojiru serait fastidieux tant il y en a encore. À tel point que plusieurs universités, centres de recherches et compagnies privées japonaises se sont penchés sur le prodigieux légume pour en déceler toutes les qualités. On l'aura compris, boire son verre quotidien d'Aojiru serait le secret d'une bonne et longue santé. Obnubilés par leur forme physique et leur hygiène de vie, les Japonais en consomment depuis des années. D'ailleurs, le marché de cette célèbre boisson vert perroquet a littéralement explosé ces dernières années. 150 à 200 compagnies se disputent le titre d'Aojiru, devenu presque un label de qualité, avec un chiffre d'affaires global frisant les 50 milliards de yens. Toute l'histoire a commencé en 1943 avec le docteur Niro Endo qui en a découvert les substances magiques pour lutter contre la faim et la malnutrition durant la guerre. « Mon père a toujours refusé de gagner un yen avec l'Aojiru. Son seul but était que les gens soient en meilleure santé », explique son fils Jiro, qui lui succède aujourd'hui à la tête de cet empire salutaire. Ce dernier ne manque évidemment pas d'aller chaque matin rituellement cueillir les 10 feuilles fraîches de chou frisé nécessaires à produire cet élixir de longue vie. La maison mère, située dans une ruelle de Ginza, est une petite boutique désuète qui passe inaperçue au beau milieu des magasins de luxe qui prédominent dans le quartier. L'Aojiru y est vendu sous toutes ses formes : en jus, en granules, en poudre et même en comprimés. ■

CHRISTINE **CIBERT**

www.endoaojiru.com
(uniquement en japonais).



LE JAPON TOURNE AU VINAIGRE

Au Japon comme ailleurs, la mode estivale est à la légèreté : gelées aériennes à l'agar-agar, biscuits lightissimes au matcha ou au sésame noir... Les Japonais, dont la pensée magique en matière d'alimentation s'exerce de facon particulièrement marquée, ont des croyances très ancrées en certains aliments « bons pour le corps », transformés en tendances phares de cet été 2005. Au top de ces tendances se trouve le vinaigre. Surprenant ! Les boissons à base de vinaigre de pomme (*ringosu*) ou de vinaigre noir (*kurosu*) fleurissent en emballages individuels dans les rayons des supermarchés et des *combini*. Baptisées par exemple « *oishii ringo su drink* » (« la bonne boisson au vinaigre de pomme », comme ça on est sûr de pas se tromper !), elles contiennent, outre le vinaigre, du jus de pomme, du miel ou encore de l'asparthame, le tout pour 42kcal. Pour avoir goûté, je peux vous le dire : c'est aigre, très aigre ! Ca pique les yeux et ça gratte la gorge... On sent bien le goût de la pomme, moins celui du miel, mais surtout , vous l'avez deviné, celui du vinaigre ! J'ai quelques doutes sur ses propriétés santé (est-ce que ça ne fait pas des trous dans l'estomac ?), mais les Japonais, eux, n'hésitent pas une seule seconde : riche en potassium, cette boisson aide selon eux à se débarrasser des toxines, à conserver une belle peau et bien sûr à perdre du poids. Les palais japonais seraient-ils moins sensibles à l'aigreur que les nôtres ? Peut-être, car lorsqu'une japonaise tombe enceinte, il lui vient des envies soudaines, non pas de fraises, mais d'umeboshi, une prune au vinaigre… ■ CLAIRE **CHAPOUTOT**

GROS PLAN SUR

L'OKONOMIYAKI

De « *okonomi* » qui signifie suivant votre goût et « *yaki* » grillé, ce plat originaire de l'ouest du Japon (c'est LA grande spécialité de Hiroshima) se présente comme une crêpe épaisse dans laquelle on met soit du porc soit des fruits de mer. Une fois bien cuite sur la plaque, on la badigeonne d'une sauce sucrée et on y ajoute du gingembre mariné et des copeaux de bonite séchée qui semblent danser sous l'effet de la chaleur. A Paris, seul le restaurant Azabu en propose et voit donc affluer tous les expats qui ont le mal du pays. ■



Azabu : 3 rue André Mazet, 75006 Paris. Tél. : 01 46 33 72 05

NOUVELLE ADRESSE

AÏDA : LE PLAISIR DES YEUX ET DU PALAIS

Le nom de ce restaurant ouvert en juin dernier n'a rien à voir avec l'héroïne de Verdi même si la cuisine servie ici peut s'apparenter à un petit opéra sur tatamis.
Avant de s'installer à Paris, Monsieur et Madame Aïda tenaient un restaurant à Omoté Sando, les « Champs-Élysées » de Tokyo. Francophones et francophiles, ils avaient remarqué qu'il n'existait à Paris (en dehors du Benkay) aucun teppanyaki « comme au Japon » c'est-à-dire où on peut voir le chef préparer tout le repas sur une plaque chauffante et déguster tout chaud au fur et à mesure.
Il y a quelques tables, bien sûr, et même une pièce traditionnelle avec tatamis, mais les meilleures places ont au bar où l'on peut suivre le spectacle et prendre, du même coup, une leçon de cuisine !
Aidé d'un ou deux assistants, M. Aïda tranche, saupoudre, grille, incise, arrose de saké, flambe de succulents poissons ou coquillages. A moins que vous n'ayez choisi le bœuf, servi en gros dés à la fois parfaitement grillés et moelleux à cœur, juste relevés d'une pointe de sauce soja.
Tous les produits sont d'une fraîcheur irréprochable au point que M. Aïda peut proposer un plat unique à Paris : le « sashimi de veau » si fondant qu'on jurerait du thon gras. Particulièrement goûteux, également, le riz sauté à l'ail servi à la fin comme au Japon, avec la soupe miso.
Et pour clore ce festin, M. Aïda vous proposera un plateau de trois petits desserts qui changent avec les saisons. ■
Menus à 60 et à 90 €.

Aïda 1 rue Pierre Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01 43 06 14 18

L'art nouille

DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES, DES MUSÉES ENTIÈREMENT DÉDIÉS À LA CUISINE ONT FAIT LEUR APPARITION AU JAPON. DE LA PÂTISSERIE OCCIDENTALE AUX GLACES, DU SAKÉ AU CHÔCHU, DES GYOZA AUX RAMEN, LA NOURRITURE EST DEVENUE UN OBJET D'ART



L'un des restaurants du musée des ramen à Yokohama.

PAR CHRISTINE **CIBERT**

Si le Japon compte un nombre important de fins connaisseurs de ramen, la ville de Yokohama, également célèbre pour son quartier de Chinatown, a choisi d'ouvrir, il y a quelques années, un musée entièrement dédié à ces fameuses nouilles d'origine chinoise, très populaires au Japon. Plus qu'un simple musée, c'est aussi un parc à thème historique et une halle de restaurants très spécialisés, ouverts de 11h à 23h, pour pouvoir répondre à l'appel de toutes les faims.
Au premier étage, vous pourrez vous

initier à tous les ingrédients et autres ustensiles indispensables pour savoir faire de bonnes ramen. Une collection de 300 bols différents, une multitude de baguettes et autres cuillères sont également présentées. Tandis que l'on apprend que le premier plat de ramen fut dégusté par le samouraï Mito Komon au 17e siècle, une autre partie est dédiée aux *instant ramen* et *cup noodle* qui, depuis un quart de siècle, ont révolutionné le quotidien de millions de gens à travers le monde. Grâce aux progrès technologiques de la nourriture lyophilisée, elles ont fait leur apparition dans tous les supermarchés et autres *convenience stores* du pays. Servies dans des bols en plastique, très bon marché et faciles à préparer, elles sont signées Maruchan et Nissin, les deux grandes marques leaders qui se disputent cet énorme marché. Mais les puristes vous rétorqueront que ce serait une hérésie de les considérer comme de vraies *ramen*.

◎ Il faut faire du bruit en mangeant

Rappelons donc les quatre grandes catégories : les *ramen* séchées, les *ramen* fraîches, les *ramen* à la vapeur et les *instant ramen*. Parmi les milliers de restaurants spécialisés existant à travers tout le pays, seuls huit établissements ont été soigneusement sélectionnés pour présenter la spécialité de leur région. De Sapporo à Kyushu, de Hiroshima à Kyoto, de Tokyo à Yokohama, les goûts et les saveurs ne sont évidemment pas les mêmes. De la taille des spaghettis, les *ramen* sont toujours servies dans un grand bol de soupe, agrémentées de légumes et d'aliments divers. Citons les grands classiques : *shoyo ramen* (à base d'une sauce de soja), *miso ramen* (à base de miso), *shio ramen* (à base de sel), *tonkatsu* ramen (à base de porc), *chashumen* (à base de porc barbecue), *tanmen* (à base de légumes) et *wantan ramen* (à base de raviolis chinois).
La scénographie du musée a voulu aussi recréer le plus fidèlement possible l'ambiance typiquement japonaise des petites ruelles, animées d'enseignes lumineuses et de lanternes en *washi* qui égaillent la nuit et attirent le chaland. Pour la touche sucrée, même les échoppes de friandises à l'ancienne nous rappellent l'ambiance rétro de l'époque. Mais pour beaucoup de Japonais, le quartier de Shitamachi reste le cadre idéal pour déguster ce plat si populaire. C'est là que, dans les années 60, petites échoppes et autres *yatai* (gargote) ont connu leur heure de gloire. Clients serrés les uns contre les autres, assis face au comptoir sur des tabourets à peine stables, le cuisinier, turban sur la tête, affairé derrière ses marmites enfumées, hurlant le nom des plats commandés, les vapeurs d'eau chaude et l'odeur des aliments chatouillent l'odorat des clients, tandis que d'autres ne manquent pas de faire du bruit tout en se régalant. Au premier coup d'œil et d'oreille, quel *gaijin* n'est pas resté pantois en entendant ces aspirations gourmandes ? « Faire du bruit en mangeant fait partie de l'attention portée à la nourriture. Cela rajoute une dimension supplémentaire au goût », m'explique mon voisin de comptoir. Ici, on n'est pas venu pour faire la conversation, on se concentre plutôt sur son bol de nouilles. Mets presque mythique ou phénomène de société ? La manga *Naruto* l'évoque avec humour et le film *Tampopo* de Juzo Itami reste la référence incontournable sur le sujet. ■



Document de présentation du "ramen amusement park" également appelé "ramusement park".

*** Shin-Yokohama Ramen Museum, www.raumen.co.jp/english

adresse

Ramen Amusement Park
2-14-21 ShinYokohama, Kohoku-ku, Yokohama City, 222-0033.
Tél. : (81-45) 471 1453
Ouvert tous les jours de 11h à 23h.



Peut-on maigrir en mangeant japonais?

CE N'EST GUÈRE UN SCOOP : DÉJEUNER AU JAPONAIS EST MOINS CALORIQUE QUE CASSER LA CROÛTE DANS UN RESTAURANT DU SUD-OUEST. A CONDITION D'OBSERVER QUELQUES CONSEILS DE BON SENS : FAIRE UNE CROIX SUR LE RIZ, TROP CALORIQUE ; RÉSISTER AUX BROCHETTES FOURRÉES AU FROMAGE ET ÉVITER D'ARROSER LE TOUT AVEC DU SAKÉ !

PAR TINKA **KEMPTNER**



LE PLEIN DE LÉGUMES

Au Japon, à l'inverse de l'Occident, les légumes sont plus qu'une décoration pour plats de viande. *Kabu* (navet), *daikon* (radis blanc), *negi* (sorte de poireau), *hakusai* (chou chinois)… sont au cœur de la cuisine. Et qui dit légumes dit un maximum de vitamines, oligoéléments et minéraux, indispensables pour le bon fonctionnement des cellules. Et aussi un maximum de fibres qui facilitent la digestion et rassasient pour peu de calories. Du coup, on a moins tendance à se gaver de plats plus lourds !

La cuisine japonaise propose une grande variété de légumes.



PEU DE GRAISSES, MAIS DE QUALITÉ

La cuisine du Soleil levant fournit peu de mauvaises graisses, responsables de nos artères bouchées et autres capitons disgracieux. Pourquoi ? Parce que charcuteries, beurre et crème ne font pas partie du folklore local. On leur préfère le poisson, dont l'archipel est de loin le premier consommateur au monde. Consommés crus ou cuits, ils constituent une formidable source d'acides gras essentiels (oméga 3), réputés prévenir les maladies cardio-vasculaires et stimuler nos défen-

Photo Jean-Paul Boyer

ses immunitaires. En prime, le poisson est bien moins calorique qu'une tranche de rôti de porc. Côté huiles de cuisson, les Japonais ont aussi le réflexe santé : l'huile de colza, elle aussi gorgée d'oméga 3, arrive en tête des ventes...



Le poisson cru : un maximum d'oligo-éléments pour un minimum de calories.

TOUT CRU !

Fans de ragoût s'abstenir : avec ses sushis, sashimis et compagnie, le Japon est le paradis des crudivores. Tout bénéfice pour la ligne, selon Patrick Mikanowski, auteur du livre de cuisine "Cru" (Flammarion) : « En mangeant des aliments crus, on est sûr d'avoir un maximum de vitamines et d'oligoéléments, pour un minimum de calories. » Car la chaleur détruit certaines enzymes nécessaires à la digestion, tout comme une bonne partie des micronutriments. Par exemple, jusqu'à 80% de la vitamine C est perdue après la cuisson ! Pour rendre le cru plus digeste, les Japonais optent pour des marinades : sauces soja, vinaigre ou citron... Cela a aussi l'avantage de rendre les aliments moins caloriques : « Le vinaigre et le citron dénaturent l'extérieur de l'aliment. A cet endroit, les calories deviennent inutilisables par le métabolisme », souligne le nutritionniste Pierre Dukan. Total : l'aliment devient moins calorique ! Très soucieux de bien manger, les Japonais sont aussi adeptes de la cuisson al dente, intéressante pour tous ceux qui digèrent mal le cru mais qui souhaitent tout de même en préserver les micronutriments.

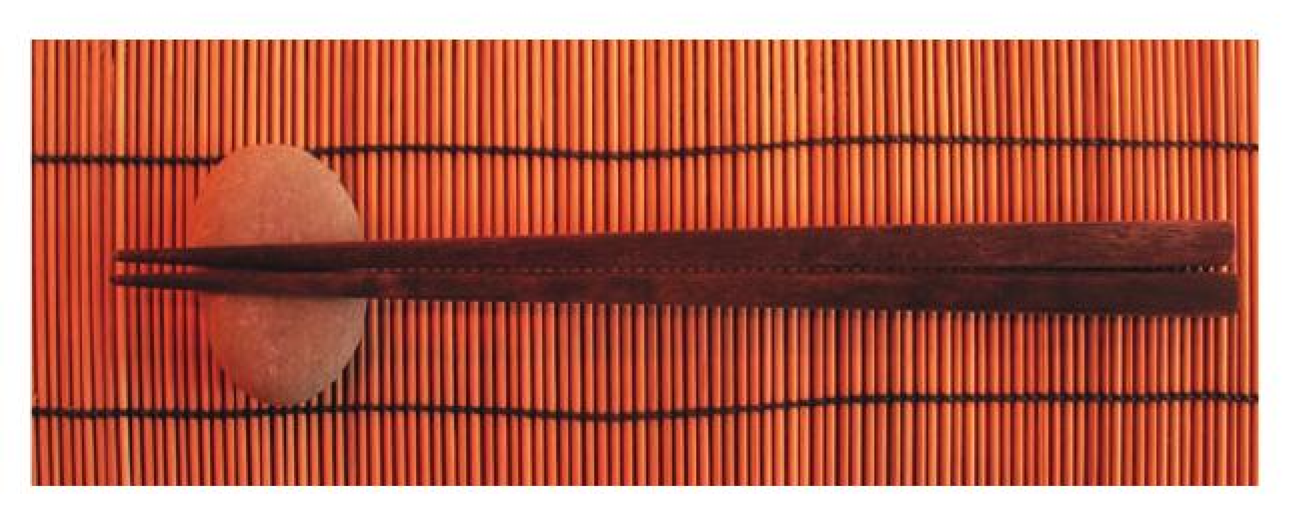
ELOGE DE LA LENTEUR

Manger avec des *hashi* (baguettes) demande du temps et la patience – surtout au début. On n'avale pas un bol de riz comme un hamburger ! « Quand on est concentré sur ce qu'on mange, le cerveau capte mieux tous les messages sensoriels

FAST-FOOD, VERSION NIPPONNE

Pour éviter de brosser un tableau trop idéal du régime nippon, voici tout de même un petit bémol. La junk food fait actuellement des ravages sur l'archipel : chaînes de *doughnut, ice cream parlors* et autres Mac Donald's ponctuent de plus en plus le paysage urbain. Dans une enquête de 1999, un tiers des sondés ont répondu "hamburger" à la question de savoir quel était le plat japonais le plus représentatif… L'aliment qui arrivait en tête ? L'*instant ramen*, les nouilles instantanées à la japonaise. Quelque 600 nouvelles variétés d'*instant ramen* sortent tous les ans au Japon, pour 46 milliards de portions vendues par an dans le monde ! Question ligne, c'est peut-être un peu mieux qu'un *royal chesse* de luxe, mais ça ne vaut pas sûrement pas une bonne soupe miso mijotée maison.





L'usage des baguettes force à manger plus lentement ce qui est bon pour la digestion.

comme l'aspect, le goût, la texture et l'arôme. Du coup, le cerveau arrive à mieux estimer le nombre de calories consommées, et on s'arrête de manger avant d'être trop rempli », note Pierre Dukan. Et quand on prend le temps de manger, on a aussi tendance à mieux mastiquer. C'est la meilleure façon d'assurer une bonne digestion, en évitant les ballonnements, les douleurs gastriques et autres brûlures d'estomac. Pour contrôler efficacement notre poids, réapprenons à manger lentement, assis au calme et à savourer notre repas !

LES INGRÉDIENTS DE LA LONGÉVITÉ

Le Japon compte 20 000 centenaires, plus que n'importe où dans le monde. Leur secret ? Leur régime bien sûr ! On connaît tous le fameux régime d'Okinawa : le plein de légumes et de fruits, peu de viande, beaucoup de poisson, du soja… En tout, les habitants d'Okinawa ne consomment que 1800 Cal par jour, alors que les Américains en dévorent 2500. Autre source de jouvence de ces îliens : le thé vert. Une tasse de ce breuvage contient autant d'antioxydants que 100 grammes de fruits ou légumes, pour 0 calories ! Et qui dit antioxydants dit meilleure protection des membranes cellulaires. Du coup, à Okinawa, maladies cardio-vasculaires et cancers sont bien moins fréquents que dans le reste du monde.

MANGER AVEC LES YEUX



L'aspect est au moins aussi important que le goût au Japon. Les camaïeux de lamelles de poissons crus pêchés le matin même rivalisent sans complexe avec les plus délicates estampes nipponnes. Un souci de l'esthétique bien utile en temps de régime. Car plus l'œil apprécie ce qu'il « mange », plus la satiété sensorielle (cf. Eloge de la lenteur) intervient rapidement. En plus, quand un repas est préparé avec soin, on ne se jette pas dessus, respect du chef oblige !

DE BONNES PROTÉINES

Au Japon, les laitages n'ont droit de cité que depuis la fin de la guerre. Leurs protéines, les Nippons les trouvent d'abord dans le tofu, le daizu (fève de soja), le natto (fèves de soja fermentées) ou encore les haricots azuki… Et si l'on en juge par la longévité des Japonais (numéro un mondiaux), ils s'en portent plutôt bien. Pour Pierre Dukan, ces protéines végétales « sont les seules qui soient complètes en acides aminés essentiels, ce qui permet au corps de s'en servir pour fabriquer du muscle. »

Mais le principal secret des plats à base de soja réside en leur richesse en isoflavones, ces molécules dotées d'un fort pouvoir anti-radicaux libres. Arrivé de Chine au VIIe siècle, le tofu a aussi l'avantage d'être très pauvre en graisses et peut même faire baisser le taux de cholestérol. Haricots azuki et daizu sont quant à eux riches en fibres et vitamine B1 et B2.



Les algues nori, utilisées, notamment pour confectionner les maki sont très riches en micronutriments.

DES ALGUES DANS TOUS LES ÉTATS

Omniprésentes dans la cuisine nipponne, les algues sont un allié de poids (léger) pour les régimes. Très peu caloriques car pratiquement sans graisses ni sucres, elles ont l'avantage, tout comme les fruits et légumes, de rassasier sans faire grossir. En prime, *kombu, nori* et autres variétés d'algues sont bourrées de bonnes protéines. « Mieux, c'est un aliment du futur, qu'on peut produire en quantité inimaginable ! Peu d'aliments sont aussi sains et riches en micronutriments", s'enthousiasme notre nutritionniste. La liste est longue : iode, fer, calcium, phosphore, vitamines A, C et B12... En plus, la plupart des algues contiennent plus de 50 % d'hydrate de carbone, qui facilite la digestion.

HARO SUR LE SUCRE

Une chose est certaine : on ne risque pas une overdose de sucre en picorant japonais. Gâteaux, confiseries, confitures, chocolat… n'ont pas le même pouvoir d'attraction pour ces insulaires que pour nous Occidentaux. Certes, les desserts existent - c'est même un art en soi au Japon - mais leur taille est souvent mini. Et puis les wagashi (gâteaux japonais), avec leurs formes empruntées aux règnes animal et végétal, sont d'abord une nourriture pour les yeux. Leur goût un peu uniforme (pâte de haricots rouges et farine de riz…) peut surprendre les non-initiés ce qui, après tout, les sauvera peut-être de l'obésité. En revanche, gare au surdosage de sauce soja et de mirin (saké ambré utilisé en cuisine) : ce sont des assaisonnements bourrés de sucre !

DE PETITES QUANTITÉS

Autre secret de régime japonais : on ne doit jamais « manger à plus faim ». Il faut au contraire limiter le remplissage de l'estomac à 80%. Un art de la



La cuisine japonaise
d'Emi Kazuko et Yasuko Fukuoka, La Martinière (28€)

LES BIENFAITS DU PETIT-DÉJEUNER JAPONAIS

C'est sûr, commencer sa journée avec un bol de riz, une soupe miso, une omelette et des petits poissons grillés n'est pas l'affaire de tout le monde. Pourtant, c'est le menu idéal pour se lever du bon pied. Mieux : selon le nutritionniste Pierre Dukan, ce petit déjeuner substantiel permet de maigrir ferme. « Il a l'avantage d'être très protéïné et d'apporter peu de sucres rapides, ce qui permet d'attendre le déjeuner sans grignoter… »

retenue nommé « hara hachi bu », très efficace pour stabiliser son poids. Pourquoi ? Parce que qu'en remplissant l'estomac seulement aux trois quarts, on absorbe évidemment moins de calories. Et aussi parce que le cerveau met 20 minutes à détecter l'augmentation du taux de sucre dans le sang et à déclencher ensuite la sensation de satiété. Or, en 20 minutes, on peut manger bien plus qu'à satiété ! Sauf si on s'arrête de manger à 80% du rassasiement… ■

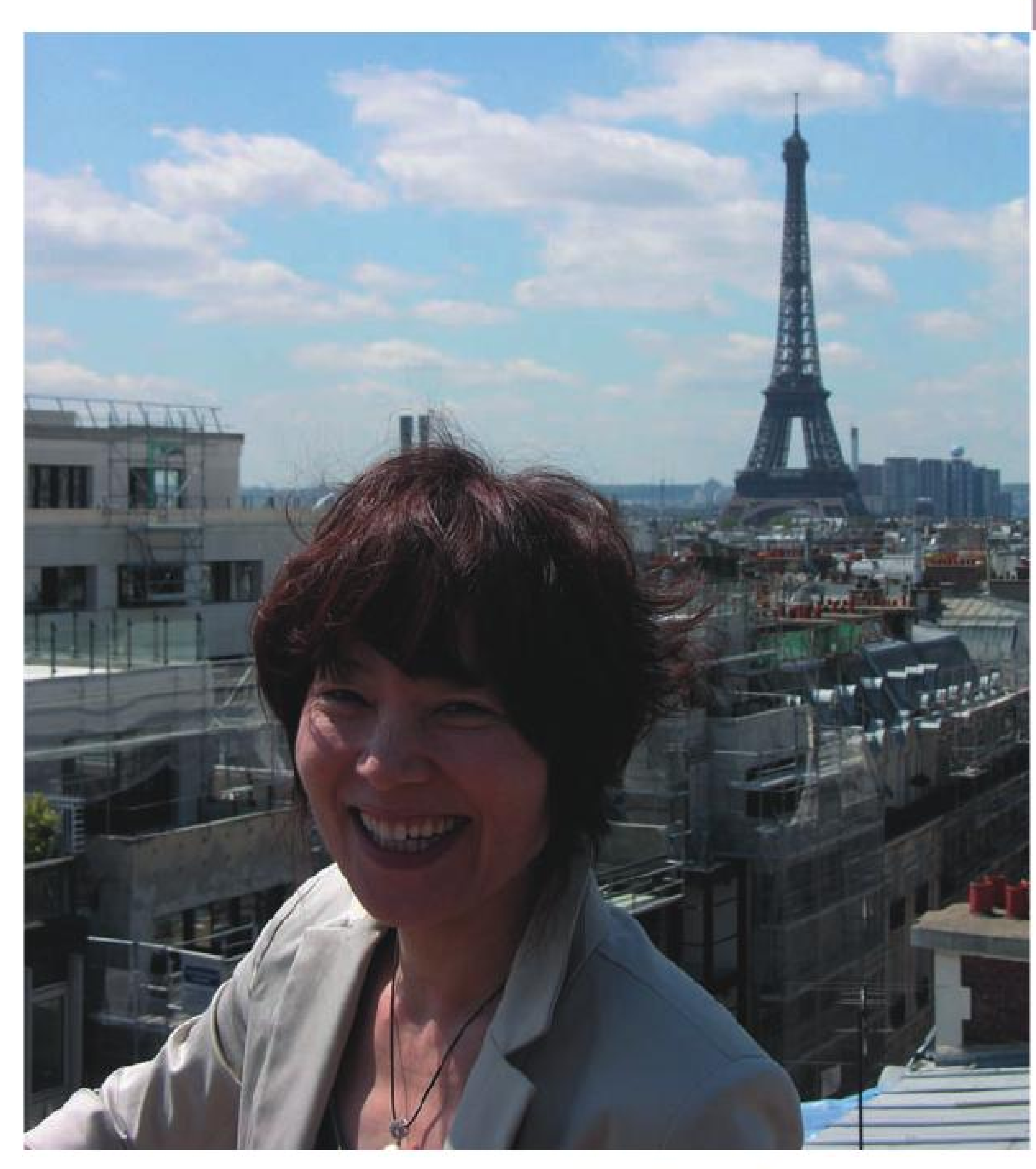
HARUMI KURIHARA

Un tofu mayonnaise ?

DES ÉMISSIONS DE TÉLÉ SUIVIES PAR DES MILLIONS DE FEMMES AU FOYER, DES LIVRES QUI CARACOLENT EN TÊTE DES BEST-SELLERS... LA PAPESSE DE LA CUISINE FAMILIALE ARRIVE EN FRANCE AVEC UN OUVRAGE QUI SE PROPOSE DE CROISER LES CUISINES NIPPONNE ET OCCIDENTALE

PAR CATHERINE **BELKHODJA**

“Longtemps, je me suis levée de bonne heure ». C'est à coup sûr avec cette phrase que Harumi Kurihara commencera ses mémoires si elle les écrit un jour. « Depuis toute petite, dit-elle, je voyais ma mère se lever tous les matins à l'aube pour préparer le petit-déjeuner de toute la famille. Debout à 5h, elle mettait le riz à cuire et confectionnait les autres petits plats pendant ce temps-là.
Comme toutes les femmes de sa génération, ma mère se faisait un point d'honneur à servir le riz tout frais. Elle calculait le temps juste pour que le temps de cuisson corresponde parfaitement au moment de se mettre à table. Plus tard, il m'a paru tout naturel de me lever très tôt à mon tour pour préparer le repas de ma famille. J'aime particulièrement ce moment où je m'agite dans la maison encore silencieuse pour préparer le repas de ceux qui me sont chers. »
Une silhouette de gamine, des yeux pétillants de malice et de gourmandise sous une tignasse ébouriffée… Qui pourrait deviner que ce petit bout de femme qui pose devant la tour Eiffel comme n'importe quel touriste est, au Japon, l'auteur de cuisine la plus adulée, la star incontestée des femmes au foyer ? 7 millions d'exemplaires de son dernier livre se sont vendus comme des petits… bols de riz !
Rien ne prédisposait pourtant cette sage jeune fille élevée dans une petite ville du centre du Japon à devenir un phénomène éditorial. Son éducation archi traditionnelle ne la préparait pas à autre chose qu'à voir grandir ses enfants, en parfaite mère et épouse.
Le hasard a voulu que son mari, Teiji Kurihara, soit présentateur à la télévision. Homme chaleureux et sympathique, il ramenait souvent des amis à dîner à l'im-



Harumi à la conquête de Paris !



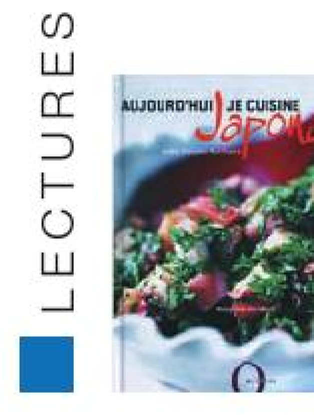
Préparation de la sauce au tofu et à l'avocat.





photo Catherine Belkhodja

LECTURES



Aujourd'hui je cuisine japonais
Avec Harumi Kurihara
Photographies
Akio Takeuchi
Ed. Octopus. 30€

proviste et Harumi prit l'habitude de concocter pour eux des petits plats rapides et néanmoins délicieux.
Harumi a su très vite allier les exigences de la cuisine traditionnelle avec l'avancée technologique : congélateur, micro-ondes n'ont aucun secret pour elle et elle n'a d'ailleurs aucun scrupule à les utiliser.
Curieuse de découvrir la cuisine occidentale, elle s'est aussi amusée à piocher dans les condiments et produits venus d'ailleurs et à les adapter à sa façon. Elle a découvert que ketchup, mayonnaise, thon en boîte et même gorgonzola s'accordent parfaitement avec le tofu ou le poisson cru. Harumi a surtout compris qu'après avoir consommé du riz et du poisson pendant des siècles, les ménagères japonaises sont aujourd'hui avides de découvrir d'autres goûts. Aussi, ne craint-elle pas d'associer, par exemple, des noix de Saint-Jacques sauce miso à du parmesan ou de la dorade à de la tahina ou du beurre de cacahuète.
Leurs amis des médias ne s'y sont pas trompés qui lui ont aussitôt demandé de venir présenter ses recettes à la télévision. Le succès de l'émission fut tel qu'un magazine fut bientôt lancé rassemblant ces recettes à la fois originales, rapides et bien « dans l'air du temps ».
Résultat : plus de 5 millions d'exemplaires de son magazine -*Suteki recipes*- sont vendus en quelques semaines. Idem pour le livre qui a, lui aussi, explosé tous les records.
Comment expliquer un tel succès ? D'abord, explique Shirley Booth dans la préface à l'édition française, Harumi est restée fidèle au respect des saisons, l'un des grands principes de la cuisine japonaise. Là-bas, on ne cuisine pas les mêmes légumes, les mêmes fruits, suivant qu'on est en été ou en hiver, en automne ou au printemps. Même la vaisselle change avec les saisons. Contrairement à la cuisine occidentale - *yoshoku* - qui aime utiliser des services où toute la vaisselle est assortie, la cuisine japonaise - *washoku* - préfère varier les plats, cherchant à les adapter aux produits présentés.

◎LA VARIÉTÉ PLUTÔT QUE LA QUANTITÉ

Plutôt qu'un grand plat convivial décoré avec apparat, on préfèrera des petits plats individuels où les aliments seront servis en petite quantité, de manière à ne pas rivaliser avec la beauté du récipient choisi. Le contenu ne doit pas éclipser le contenant.
Un autre grand principe dont se réclame Harumi est de toujours utiliser une grande variété d'ingrédients : jamais moins de trente chaque jour. C'est, explique-t-elle, la condition sine qua non pour équilibrer les repas et garder la ligne. La variété est beaucoup plus importante à respecter que la quantité. De plus, la diversité des couleurs et des textures réjouit l'œil et le palais. L'éveil des sens permet alors une meilleure assimilation des aliments.
Harumi s'abstient de présenter les plats d'une façon trop sophistiquée.
« Choisir avec soin la vaisselle adaptée à chaque plat suffit à mettre en appétit. Le reste n'est que perte de temps. La beauté résulte de la simplicité. »
Les Japonaises ont largement plébiscité cette cuisine qui, puisant ses racines dans la tradition, a su intégrer d'autres influences pour donner des recettes vives et colorées, originales et rapides à préparer. Une approche qui devrait aussi séduire les Françaises désireuses de surprendre famille et amis mais qui n'ont, pas plus que les Japonaises, la possibilité de passer leur vie à la cuisine… ■

RECETTE

TOFU AU BASILIC ET AU GORGONZOLA

Pour cette recette, il est préférable de briser le tofu à la main plutôt que de le découper au couteau. Sa surface moins lisse retiendra mieux la sauce. Il est conseillé de délayer le pesto avec de petites quantités de bouillon.

Pour 4 personnes :

- 300 g de tofu ferme
- 2 cuill. à soupe de pesto
- 1 cuill. à soupe de bouillon de volaille liquide
- 1 tomate moyenne
- gorgonzala bien fait pour parfumer
- feuilles de basilic frais pour garnir

▮ Egouttez le tofu, enveloppez-le dans du papier absorbant et laissez-le dégorger
▮ Mélangez le pesto au bouillon de volaille (ajoutez plus ou moins de bouillon selon l'épaisseur du pesto, la consistance finale de la sauce devant être crémeuse).
▮ Coupez la tomate en petits dés et déchirez les feuilles de basilic.
▮ Brisez le tofu en morceaux et répartissez-le dans 4 bols. Nappez-le de la moitié de la sauce au pesto, saupoudrez-le ensuite de gorgonzola émietté, de dés de tomates et de feuilles de basilic puis terminez en versant le reste de la sauce.





A la sauce japonaise

LES SAUCES SONT UN ÉLÉMENT CLÉ DE LA CUISINE JAPONAISE : PAS UN PLAT TYPIQUE SANS SA SAUCE ASSOCIÉE

PAR ELISABETH **TAKEUCHI**



Si l'on ne devait évoquer qu'une seule sauce emblématique de la cuisine japonaise, il faudrait évidemment parler de la sauce de soja (le *shôyu*). Faite à base de soja, de grains de blé, d'eau et de sel, elle est présente dans toutes les cuisines, trône dans ses petites bouteilles à bouchon verseur sur chaque table de restaurant japonais, car elle peut, dans l'absolu, presque tout accompagner. Les cuisiniers l'appelaient « *murasaki* » qui veut signifie couleur « violet », mais comme elle est aujourd'hui le plus souvent industrielle, elle a plutôt une couleur marron foncé. D'ailleurs, on associe maintenant au soja fermenté d'autres ingrédients, tel que le riz ou le maïs ce qui en modifie naturellement la saveur. En fait, la précieuse potion provient d'un reliquat de tamari, (*koikuchi*) résidu de la fermentation du soja, très épais et très salé, et une fois cette matière diluée, on obtient une sauce plus salée encore (*usukuchi*). C'est le *shôyu*.

Bien sûr, s'il s'agit seulement d'assaisonner le sushi, point n'est besoin de remplir sa coupelle à ras bord de Kikkoman (la marque de sauce de soja la mieux représentée actuellement) : on fait simplement tremper la partie poisson du sushi dans la sauce, éventuellement rehaussée d'un peu de wasabi délayé, pour ajouter une pointe de piquant à sa dégustation.

Le *shôyu* sert à élaborer des sauces plus épaisses et plus complexes comme la sauce *teriyaki*, qui nappe les grillades notamment et que l'on fait varier à l'infini : on y mélange du *mirin*, du *saké* et du sucre. Elle peut accompagner de nombreux plats, et les Français en raffolent. Méfiance tout de même, elle est si séduisante qu'elle parviendrait bien à masquer des viandes surgelées de mauvaise qualité. Au Japon, les brochettes sont simplement relevées d'un trait de jus de citron.

Les tempuras (beignets légers de crevette ou de légume, par



Le rayon sauces à l'épicerie Kioko, à Paris.

exemple) sont servis avec une sauce claire appellée *ten-tsuyu*, servie dans un bol à part : la recette est simple, 3/1/1 : 3 volumes de *dashi*, 1 volume de *mirin*, 1 volume de sauce de soja, dans lesquels on ajoutera du gingembre et du *daikon* râpés à volonté. Une variante de cette sauce *tsuyu* existe pour les pâtes sômen mangées froides : la sauce est souvent parfumée au yuzu.

La sauce *ponzu*, dont la recette a été donnée dans le numéro de Wasabi précédent, est une sauce de soja parfumée au yuzu ou à l'agrume. Elle accompagne les *nabe-mono* (« fondue ») et le *yudofu* (tofu chaud).

Les trempettes de légumes (*o-hitashi*) auront pour sauce un *dashi* (bouillon) de *kombu* ou de bonite séchée, dans lequel on aura ajouté du sel et de la sauce de soja.

Les sauces les plus populaires de la junk food japonaise, la sauce à l'huître et la « *sosu* »(sucrée), se marient bien avec la crevette panée et sa salade de choux blanc, ou encore avec le *tonkatsu*, (porc pané), un des plats les moins chers au Japon… Enfin, les crudités sont accompagnées, il faut s'y faire, de sauce mayonnaise ou de Ketchup. Notre bonne vieille vinaigrette (*french dressing*) n'est malheureusement disponible que dans certains restaurants. ■

Recette

Sauce miso vinaigrée

- 4 cuillers à café de miso blanc,
- une cuiller à café de moutarde,
- deux cuillers à soupe de sucre
- deux cuillers à soupe de vinaigre,

Dans un petit mortier, mettre tous les ingrédients, mélanger avec le pilon, et ajoutez le vinaigre en finale. Mélangez dans des assiettes individuelles du thon rouge coupé en dés très légèrement blanchi, et les morceaux d'un poireau blanchi. C'est simple mais délicieux.



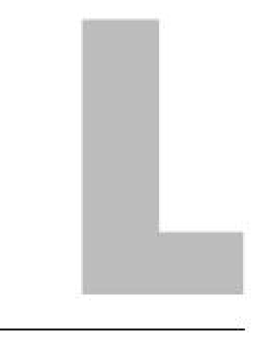
SPÉCIAL CONNAISSEURS

Le goût de l'authentique

EN DIX ANS, LE NOMBRE DE RESTAURANTS JAPONAIS A ÉTÉ MULTIPLIÉ PAR 10. IL Y A LES VRAIS DE VRAIS, AUTHENTIQUES JUSQU'À LA POINTE DE LA BAGUETTE - UNE POIGNÉE À PEINE - ET TOUS LES AUTRES, CONTREFAÇONS PLUS OU MOINS RÉUSSIES. WASABI A MENÉ L'ENQUÊTE AUPRÈS DE JAPONAIS EXPATRIÉS, PROBABLEMENT LES MIEUX PLACÉS POUR JUGER



Même le poisson, selon les expats, n'a pas le même goût qu'au Japon.



PAR DOMINIQUE **LESBROS**

es expatriés japonais repèrent tout de suite s'il s'agit d'un vrai ou d'un faux. Or, selon eux, 90 % des 350 établissements « nippons » de la capitale sont tenus par des Asiatiques qui exploitent le filon sushi/yakitori. Parmi les 10 % restants, le paysage est peu glorieux : ils naviguent dans une gamme moyenne (« sushi – yakitori » de base) avec un rapport qualité/prix médiocre si l'on compare avec l'offre présente sur l'archipel où les restaurants sont beaucoup moins chers qu'ici (la formule moyenne est à 7 € avec entrée, plat, dessert et boisson.) À Paris, les établissements qui proposent de la haute cuisine japonaise sont rares et hors de prix. Si les expatriés s'avouent souvent déçus, ils reconnaissent néanmoins que la qualité est en progression, sans doute parce que les ingrédients sont de plus en plus faciles à dénicher. Du coup, si le repas est à peine « passable » (selon les critères nippons), ils sont agréablement surpris !

"IL Y A TOUJOURS UN TRUC QUI CLOCHE"

« Les chefs japonais ne cherchent pas spécialement à adapter leurs spécialités au goût des Français. Mais j'ai l'impression que la plupart des plats préparés dans les restaurants qui se prétendent japonais ne sont pas très bien réussis... Ils manquent de quelque chose, comme si le cuisinier ne réussissait pas l'assaisonnement » témoigne Reiko. « Le lieu a beau être authentique, il y a toujours un truc qui cloche car le goût des légumes ou même de l'eau est différent entre les deux pays, confirme Seiko. Par exemple, la saveur et la texture du poireau français sont très différentes de celles du poireau japonais. Je cultive du shiso, du sansho et du mitsuba dans mon jardin mais j'ai constaté que ces herbes cultivées en France n'ont pas le même parfum qu'au Japon. » Il y a aussi un problème avec le *shoyu* d'ici, un peu trop doux, ce qui déconcerte les Japonais. Noriko a remarqué que les



L'okonomiyaki : l'un des plats qui manquent le plus aux expatriès japonais.

restaurateurs nippons ont « francisé » leur service en servant par exemple une soupe en début du repas : « Je leur demande toujours de me servir une soupe avec du riz et plusieurs plats en même temps. Quand j'étais petite, on me disait qu'il ne fallait pas se concentrer sur un seul plat mais manger différentes choses à la fois. L'idéal étant de picorer une boulette de riz, puis une gorgée de soupe, ensuite un bout de poisson et une lichette de légumes.... et de répéter ce cérémonial tout au long du repas. »

CE QUI NOUS MANQUE LE PLUS EN FRANCE...

Pour Sakura, ce sont les *okonomi-yaki*, sortes de pancakes fourrés de crustacés, de nouilles ou de viande qui manquent vraiment ici : « Aucun resto japonais de Paris n'a osé en faire son fonds de commerce comme le font pourtant les pizzerias ou les crêperies. Seul Azabu, réputé pour sa cuisine familiale, en propose sur sa carte. » Même frustration pour Reiko : « L'*okonomi-yaki* est une spécialité de l'Ouest du Japon. Comme je viens de la région du Kansai, le mélange de sauce sucrée japonaise, de gingembre et de bouts de maquereaux séchés que l'on utilise pour ces pancakes me manque beaucoup. De même que les gâteaux japonais :

ADRESSES CITÉES

AZABU (PHOTO)
3 rue André Mazet (6e)
01 46 33 72 05

BENKAY
61 quai de Grenelle (15e)
01 40 58 21 26

ISSÉ (PHOTO)
45 rue de Richelieu (1er)
01 42 96 26 60

KIFUNE
44 rue Saint-Ferdinand (17e)
01 45 72 11 19

COMME DES POISSONS
24 rue de la Tour (16e)
01 45 20 70 37

HIGUMA (PHOTO)
32 bis rue Sainte-Anne (1er)
01 47 03 38 59

KANAÉ (SUPÉRETTE)
11 rue Linois (15e)
01 40 59 98 03

KINUGAWA II
4 rue St-Philippe-du-Roule (8e)
01 45 63 08 07

KOBA
7 rue de la Michodière (2e)
01 47 42 16 58

KORIN
58 rue Sainte-Anne (2e)
01 40 20 49 93

KUNITORAYA
39 rue Sainte Anne (1er)
01 47 03 33 65

MATCHAN
55 rue du Théâtre (15e)
01 45 77 03 50

MATSUDA
19 rue Saint-Roch (1er)
01 42 60 00 07

MOMOKA
5 rue Jean-Baptiste Pigalle (9e)
01 40 16 19 09

SANKI
38 avenue Edouard-Vaillant
92100 Boulogne-Billancourt
01 46 08 38 38

SAPPORO 2
37 rue Sainte-Anne (2e)
01 42 60 60 98

TAMPOPO
66 rue Lauriston (16e)
01 47 27 74 52

YASUBE
9 rue Sainte-Anne (1er)
01 47 03 96 37

kashiwa-mochi, *mikasa* et *ohagi*. » Kaori, lui, rêve d'un curry japonais et Seiko d'un bon sashimi de poisson blanc. « En France, même les bars ou les daurades fraîchement pêchés n'ont pas la même texture qu'au Japon, sans doute à cause du conditionnement qui est différent. Je crois que les pêcheurs japonais tranchent la gorge des poissons pour les vider de leur sang, ce qui préserve leur fraîcheur. »
D'autres expatriés comme Yukiko regrettent plus généralement l'absence de certains plats régionaux. « Au Japon, chaque région a ses spécialités et une manière bien particulière de les préparer. »
Tous enfin déplorent le manque de variété, que ce soit en matière de tofu (pas plus de deux ou trois sortes ici, contre des dizaines là-bas) ou de brochettes. Par exemple, les *yakitori-ya* n'osent pas ici proposer certains morceaux comme la peau de poulet, le cartilage, le cœur ou le foie, de peur de dégoûter les Français.

COMME À LA MAISON

Quand ils meurent d'envie de déguster des bonnes recettes d'*Okasan* (maman) ou qu'ils ressentent le fameux *natsukashii* (terme intraduisible qui désigne un type de nostalgie pour les choses japonaises), les expats filent chez Kioko (la supérette nippone de référence) ou chez Kanaé, font quelques emplettes et se mettent aux fourneaux ! « On trouve de plus en plus facilement des produits pointus du type poudre de *yuzu* ou pâte de *suri* de saké. Pour moi, Kanaé est une mine ! » se réjouit Sakura. Yukiko fonce chez Kunitoraya en cas d'envie subite de *udon* (nouilles de blé).
Dans l'ensemble, les expatriés sont heureux de constater que les Français apprécient la gastronomie japonaise, même s'ils ne la goûtent pas sous son meilleur jour et n'en ont qu'une vision partielle.

LES SIX RÈGLES D'OR DE L'AUTHENTICITÉ

- Fuir les restaurants qui proposent aussi bien des sushi que des yakitori et des sashimi car ces diverses spécialités ne se mélangent pas sur la carte d'un même restaurant, au Japon. S'il est trop tard pour tourner les talons, préférez les brochettes aux sushi.
- Éviter évidemment aussi les restaurants qui mixent les cuisines japonaise, chinoise, vietnamienne et thaïlandaise.
- Regarder le prix des menus : à moins de 10 €, c'est forcément un faux.
- Méfiez-vous aussi de ceux qui affichent en vitrine des photos de plats.
- La plupart des vrais restaurants authentiquement japonais ont une carte bilingue français japonais. Si celle-ci n'est qu'en français : méfiance !
- Enfin, sans qu'on sache très bien pourquoi, les Chinois qui tiennent des restaurants japonais proposent toujours, en entrée, une salade de chou à la fois vinaigrée et sucrée qu'on ne trouve dans aucun restaurant authentiquement nippon.

Cela dit, le fait que le patron soit japonais n'a jamais été une garantie absolue de qualité et on trouve aujourd'hui d'excellents cuisiniers non-japonais, même pour les sushis, alors… ■

LEURS RESTOS CHOUCHOUS



SAKURA FRANCK
Chef diplômée ès sushi et yakusen (cuisine médicinale) (Atelier de la bonne table Suhou).

1 COMME DES POISSONS, pour leurs sushi aux poissons bleus (sardines, maquereaux) et pour le rapport qualité/prix. La salle est minuscule et tout n'est pas sur la carte : il faut regarder ce que les autres Japonais ont dans leurs assiettes et commander la même chose.

2 MOMOKA pour sa vraie cuisine familiale et ses desserts qui mêlent recettes européennes et ingrédients japonais.

3 MATCHAN pour son yakiniku (viande grillée sur une pierrade placée au centre de la table). C'est le resto préféré de mon mari. Allez-y le midi pour profiter des formules avantageuses.



SEIKO FUJII-LESAGE,
Consultante très très gourmande et très exigeante en matière de gastronomie. Elle cuisine beaucoup, cultive légumes et herbes japonaises et va chercher à l'extérieur ce qu'elle ne peut réaliser à la maison.

1 YASUBE pour ses yakitori. Tout petit mais très sympa et pas trop cher.

2 HIGUMA pour son miso ramen

3 SAPPORO 2 pour son negi miso ramen. Leur negi (poireau) n'est pas japonais mais il n'est pas mal.

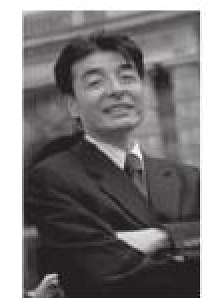
YUKIKO MURATA
Auteur du site www.cuisine-japonaise.com qui vise à familiariser les Français avec la cuisine japonaise.

▮ **1** KINUGAWA pour sa cuisine japonaise traditionnelle, même s'il est très cher !
▮ **2** SANKI pour ses plats d'excellente qualité, son bon rapport qualité/prix et sa ribambelle de tapas japonais
▮ **3** KUNITORAYA pour ses udon qui se mangent sans faim.



REIKO MORI
Jeune femme dynamique et passionnée venue en France pour apprendre la cuisine de Vatel.

▮ **1** KOBA pour ses sushi frais, délicieux et au prix modique.
▮ **2** KUNITORA-YA dont le goût des nouilles est vraiment authentique.
▮ **3** HIGUMA, modeste mais délicieux, très bon marché et ouvert le dimanche.



YUTAKA GOTO
Directeur Général de Shiseido Communication Center, président de la CCI du Japon en France. Ni gourmand, ni gourmet mais attaché à une cuisine saine et simple qui met en valeur le goût des ingrédients.

▮ **1** KINUGAWA, pour le choix et parce que le personnel est inchangé depuis longtemps et qu'il me connaît.
▮ **2** BENKAY pour leur katsutoji-zen et la vue sur la Seine.
▮ **3** ISSE (le nouveau) pour leur excellent tempura.



NORIKO CARPENTIER-TOMINAGA
Responsable des Relations Publiques et Projets au Comité d'Échanges Franco-Japonais de la CCIP. Elle recherche la simplicité et attache de l'importance à la qualité du service et au respect des ingrédients.

▮ **1** KIFUNE. Je leur fais confiance quant à la fraîcheur du poisson cru et la cuisson de riz. On y retrouve le goût de « la vraie culture du Comptoir ».
▮ **2** TAMPOPO. Tout à fait le style Izakaya ! Propre, il fait l'unanimité.
▮ **3** KINUGAWA II. Un peu cher mais sa cuisine vise la haute qualité.



KAORI
Équipier d'un petit fanzine intitulé Le Sushi de Proust (www.sushideproust.com), et évidemment fana de sushi.

▮ **1** KUNITORAYA, où tout est bon.
▮ **2** KORIN, sympa car on y mange au comptoir en tchatchant avec le chef.

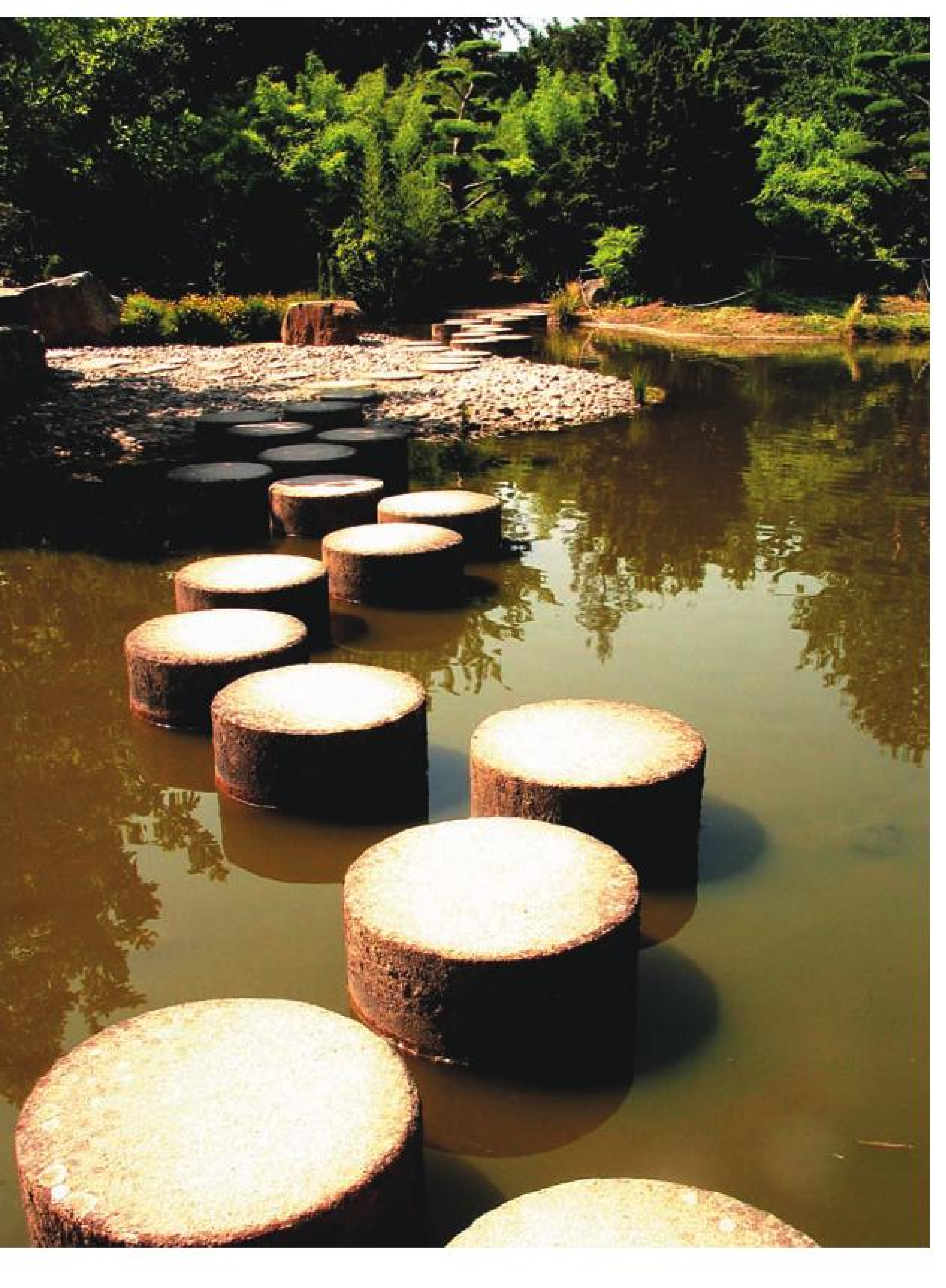
Le Tokyo, rue de la Juiverie



Nantes japonais

SI L'ON PEUT Y ADMIRER L'UN DES PLUS BEAUX JARDINS JAPONISANTS DE FRANCE ET Y BOIRE UN DÉLICIEUX MATCHA, IL EST DIFFICILE, EN REVANCHE, D'Y DÉGUSTER DE BONS SUSHIS...

Jardin Heian à Kyoto ? Pas du tout : l' île de Versailles à Nantes !



PAR PATRICK **MANASSON**

Entre Nantes et le Japon les choses avaient pourtant bien commencé lorsque, vers le milieu des années 80, la ville avait lancé un concours d'idées pour l'aménagement de l'île de Versailles.
Le projet présenté par les architectes nantais Dulieu, Breton, Cormier, Dudon et le paysagiste Soulard fut retenu. Leur idée ? Créer ici une sorte de petit Japon avec des ponts de bois, des jardins de pierre et de sable, des bambous et même des lanternes comme on en trouve aux abords des temples bouddhistes à Kyoto.
Le résultat ? un superbe espace d'inspiration nipponne inauguré le 11 septembre 1987 et où les Nantais sont invités à venir méditer, loin des bruits de la ville.

SEULEMENT TROIS RESTAURANTS JAPONAIS

Très vite, la ville demande à un chef japonais marié à une Bretonne, Shigeo Torigai, d'ouvrir ici un restaurant... français haut de gamme au cœur de ce Japon miniature. Ce sera le Torigai.
L'aventure durera une dizaine d'années avant que M. Torigai, saisi par le mal du pays, ne décide de plier bagages et de retourner au Japon. Longtemps fermé, le restaurant a été depuis rebaptisé « la





Un jardin japonisant où les Nantais aiment venir se détendre.

Cocotte en verre » et propose essentiellement des locations de salles pour des événements. Plus rien à voir, malheureusement, avec le Japon.
Le vide laissé par M. Torigai n'a, semble-t-il, jamais été comblé. Le *Petit Futé* Nantes ne recense en effet que trois restaurants japonais ou prétendus tels. Le Soleil Levant et le Tokyo, deux établissements situés côte à côte dans la rue de la Juiverie, à deux pas du Château de la Duchesse Anne, sont de loin les plus fréquentés. Nous avons apprécié le décor du Tokyo sans être entièrement convaincus par les sushis découpés de façon pour le moins... originale. Une ville comme Nantes, avec ses 300.000 habitants, mériterait bien, pourtant, au moins un restaurant authentiquement nippon !
D'autant que des relations particulières se sont créées entre Nantes et la ville de Niigata au point qu'un accord de partenariat a été signé entre les deux villes en 1997.
Plus récemment (en avril de cette année), la Folle journée de Nantes a été exportée à Tokyo où elle a attiré quelque 110 000 spectateurs.
Le Japon n'est cependant pas totalement absent de la capitale de la Loire atlantique. Nous avons trouvé, juste en face de la cathédrale, un adorable salon de thé qui propose, aussi bien en dégustation qu'à la vente, cinq sortes de thé vert japonais : *bancha hojicha, genmaï cha, kokeicha, matcha* ou encore *sencha yamato*.



Ambiance tamisée dans la petite salle du "Bonheur des thés", face à la cathédrale.

◎ LES SUSHIS DE LA FÉE COQUELICOT

La vendeuse qui a longtemps travaillé pour la pâtisserie Toraya, à Paris, nous a chaudement recomandé, en confidence, un petit bar à sushi au nom étonnant, La Fée coquelicot, malheureusement fermé lors de notre passage.
La même vendeuse (une mine, décidemment !) nous a également recommandé Yumé (rêve en japonais) un tout nouveau « salon de beauté et de détente » où l'on propose différents types de massages shiatsu (les méridiens sont stimulés par pression des doigts) ou *katamomi* (pressions et percussions sur la tête, la nuque et les épaules).
Enfin, les nippophiles nantais ont la chance de disposer d'une association extrêmement active, Atlantique Japon (www.atlantique-japon.org), proposant de nombreuses activités et rencontres autour de la gastronomie et des arts traditionnels japonais. Peut-être l'un de ses membres aura-t-il l'idée, un jour ou l'autre, d'ouvrir un restaurant... ■

CARNET D'ADRESSES JAPONAIS

ILE DE VERSAILLES : accès tram ligne 2. Arrêt St Mihiel.
F. le mardi. Entrée libre.
LE TOKYO : 14 rue de la Juiverie, Tél. : 02 40 89 02 04
AU BONHEUR DES THÉS :
1 rue de Verdun
Tél. : 02 40 12 03 32
YUMÉ : 11 rue Racine,
Tél. : 02 40 69 18 60
JAPANIM (tout l'univers du manga) :
3 rue de Santeuil.
Tél. : 02 40 73 80 47
LA FÉE COQUELICOT
10 rue des trois croissants
Tél. : 02 51 88 99 86



Week-end nippon à Madrid

RIEN DE PLUS ÉLOIGNÉ, EN APPARENCE, DE LA RÉSERVE ET DE LA MODESTIE NIPPONNES QUE LA FIERTÉ ET L'EXUBÉRANCE ESPAGNOLES. POURTANT, LA COLONIE JAPONAISE COMPTE PLUS DE 5000 MEMBRES ET LES (BONS) RESTAURANTS NE CESSENT DE SE MULTIPLIER. APRÈS LONDRES, GENÈVE ET AMSTERDAM NOUS VOUS PROPOSONS UNE ESCAPADE

PAR PATRICK **MANASSON**

Ola ! Iraishaimassé ! Les deux mots, l'un prononcé par une serveuse espagnole, l'autre par une japonaise, ont retenti presque en même temps. Nous sommes chez Ginza (du nom d'un quartier de Tokyo) l'une des meilleures adresses de la capitale, à deux pas de l'Assemblée nationale et la salle est pleine à craquer.

Par 45°, température courante en été, les Madrilènes apprécient la fraîcheur de l'endroit et de la nourriture. Avant même d'être assis, ils commandent « una cerveza japonesa » et se rafraîchissent le front avec la petite serviette humide que leur tend la serveuse.

Derrière le bar à sushi, deux chefs japonais, le front cerné d'un bandeau, concoctent de savoureux *temaki* (cornets de riz entouré d'algue *nori*) à « l'*anguilla* » ou à « l'*atun* » (thon) tandis que, sur un tapis roulant, défilent d'appétissantes assiettes de sushis de daurade, de *toro* (thon gras) ou d'*ikura* (œufs de saumon). ●●●

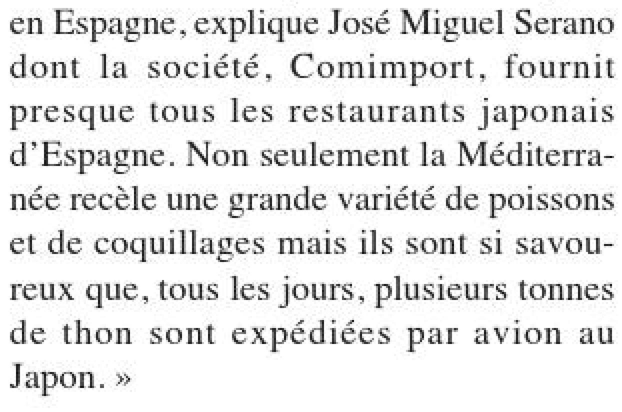


Maki à l'anguille et à l'avocat : une spécialité du tout nouveau Miyama.

Photos P.Manasson



Erotisme japonais dans certaines chambres de l'hôtel Puerta America signées Jean Nouvel.

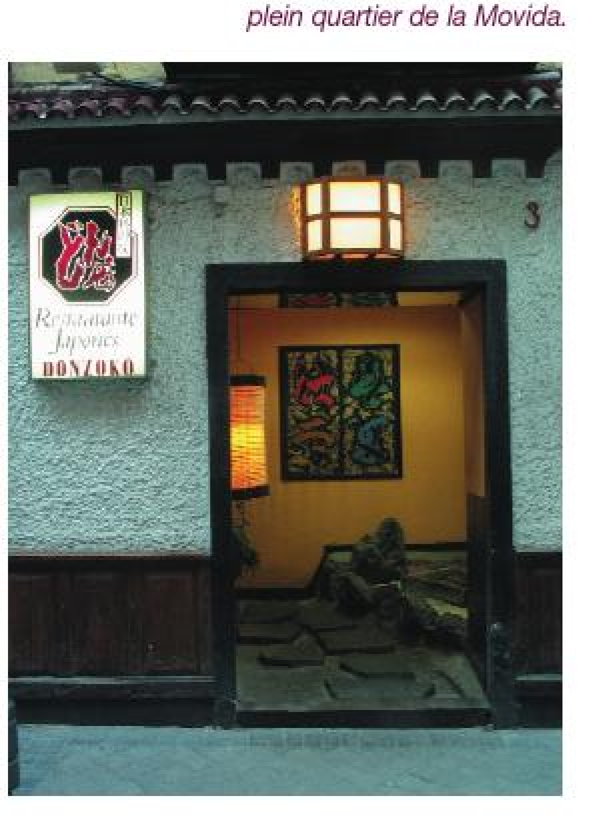


La serveuse dont le regard pétillant indique à lui seul qu'elle vit à Madrid depuis une bonne dizaine d'années, recommande aux connaisseurs le *nasu dengaku*, aubergine au *miso*, effectivement délicieuse.
Côté salle, le public est composé d'hommes d'affaires ou d'hommes politiques en chemisette, rien que des habitués qui connaissent le nom de chaque poisson en japonais et commandent directement au chef en roulant les « r ».
« Les amateurs de poisson cru sont gâtés en Espagne, explique José Miguel Serano dont la société, Comimport, fournit presque tous les restaurants japonais d'Espagne. Non seulement la Méditerranée recèle une grande variété de poissons et de coquillages mais ils sont si savoureux que, tous les jours, plusieurs tonnes de thon sont expédiées par avion au Japon. »



SPÉCIALITÉS JAPONAISES FAÇON TAPAS

En hiver, les amateurs de toute l'Europe (et même du Japon !) viennent en Espagne déguster l'« *uni* » (corail d'oursin) produit en Galice, infiniment plus parfumé que celui qu'on trouve sur le marché au poisson de Tsukiji, à Tokyo.
« Avant de venir, certains clients téléphonent pour être bien sûr qu'on en a », affirme M. Endo, le chef sushi de Miyama, établissement au design très pur (bois et pierre noire) récemment ouvert près de la Plaza d'España, à deux pas du monument dédié à Cervantès où des centaines de touristes japonais viennent chaque jour se photographier devant Don Quichotte.
Ancien « sushiman » au Nobu de Los Angeles, M. Endo a créé ici quelques plats étonnants comme les *maki* à l'anguille et à l'avocat, les sushis au homard et au sésame ou encore le *toro* juste poêlé comme une tranche de foie gras ! Résultat : le Miyama ne désemplit pas malgré la concurrence.
Car avec près de 30 restaurants japonais, Madrid a de quoi satisfaire tous les goûts et toutes les bourses.
Si le Shiratori (ancien Suntory) reste le plus traditionnel (et le plus cher), fréquenté presque exclusivement par les officiels de l'ambassade, les amateurs d'expériences inédites lui préfèreront l'Europa Deco de l'hôtel Urban où la cuisine, sans être à 100% nipponne s'en inspire pour le plus grand plaisir des papilles : sublime gaspacho aux œufs de saumon, simple mais très goûteux *tataki* de thon sur feuille de shiso, exceptionnel bœuf de Kobé sauce *teriyaki* et pour finir, revigorante glace au wasabi ! Le tout servi dans l'un des endroits les plus branchés de la capitale, à deux pas du quartier qui a vu naître la Movida il y 25 ans.
Non loin de là, dans une ruelle typique du Madrid de la nuit, le Donzoko ressemble à une *izakaya* (sorte de brasserie fréquentée surtout par les jeunes) de Shibuya. On peut y déguster, façon *tapas*, des petits plats classiques pour accompagner la bière : *buta shoga* (porc au gingembre), *tori karaage* (poulet frit) ou goûter des spécialités du chef comme le *shiokara* (calamars fermentés) ou *toriwasa* : du poulet cru au wasabi.
Mentionnons également le « Kabuki »



Le Donzoko : un petit Japon en plein quartier de la Movida.

quelque peu excentré mais dont les chefs, tous deux espagnols, ont fait le pari de mixer cuisine japonaise et ingrédients méditerranéens comme l'huile d'olive qu'ils utilisent pour les fritures.
Quant aux amateurs de *ramen* et autres nouilles japonaises, ils se retrouvent invariablement chez Hanatomo seul endroit de Madrid où elles sont indiscutablement authentiques.

LA CORRIDA DE L'AMOUR

« Le Japon est devenu très à la mode en Espagne ces dernières années à cause des arts martiaux et plus récemment des mangas », analyse Carlos Chevallier du service culturel de l'ambassade du Japon. Moitié Espagnol, moitié Normand, cet ancien journaliste spécialisé dans le flamenco en est lui-même venu à s'intéresser à l'archipel par le biais du karaté qu'il pratique depuis son plus jeune âge.
« Aujourd'hui, dit-il avec fierté, le karaté est le 2e sport le plus pratiqué en Espagne après le football ». Mais à présent, ajoute-t-il aussitôt, les Espagnols s'intéressent également à l'*ikébana*, aux bonsaïs ou à la cérémonie du thé dont plusieurs centres culturels privés assurent l'enseignement.


Les restaurateurs madrilènes utilisent toutes les ressources de la Méditerranée.


Le Nasu Dengaku (aubergine au miso) à déguster chez Ginza

CARNET D'ADRESSES DU JAPON À MADRID

Restaurants

GINZA : Plaza de la Cortes, 3. Tél. : (91) 429 76 19 (station Sol)
MIYAMA : Calle Flor Baja, 5. Tél. : (91) 540 13 86 (station Plaza de España)
SHIRATORI : Paseo de la Castellana, 36. Tél. : (91) 577 37 33 (station Ruben Dario)
DONZOKO : Echegaray, 3. Tél. : (91) 429 57 20 (station Anton Martin)
HANATOMO : Reina 27. Tél. : (91) 521 55 66 (station Gran Via)
KABUKI : av. del Presidente Carmona, 2. Tél. : (91) 417 64 15 (station Estrecho)
EUROPA DECO : Carrera de San Jeronimo, 34. Tél. : (91) 787 77 80

Epicerie japonaise

TOKIOYA : av. del Presidente Carmona, 9. Tél. : (91) 579 23 11

Hôtel

PUERTA AMERICA : av. de América, 41. Tél. : (91) 744 54 00.
Site : www.puertamerica.com

Centre culturel

ARTE Y CULTURA DE JAPON : Alberto Alcocer 8, 4°-A. Tél. : (91) 457 34 10

Cette passion nouvelle n'est d'ailleurs pas à sens unique : les Japonais sont tout aussi attirés par la culture espagnole au point de constituer, selon Carlos Chevallier, plus de 40% des élèves des cours de flamenco ! « En fait, constate Carlos, nous nous ressemblons si peu, les Japonais et nous, qu'il y a une fascination réciproque entre nos deux cultures ».
Une fascination que l'on retrouve dans le tout nouvel hôtel de la chaîne Silken, le Puerta America, dont un étage entier a été confié à l'architecte japonais Arata Isozaki. Il a conçu des chambres entièrement noires propices à la méditation avec, pour se relaxer à la japonaise, de grandes baignoires en bois de cyprès…
Quant à Jean Nouvel, qui a lui-même conçu un autre étage de l'établissement, il a fait appel au talent du photographe Nobuo Araki dont les troublantes images rouges et noires rappellent « l'Empire des sens » de Nagisa Oshima. D'ailleurs, le titre original de ce film longtemps interdit au Japon était « Aï no corrida », la corrida de l'amour… Tout un programme ! ■


Un bain japonais en plein Madrid ? C'est possible grâce à Arata Isozaki.

Le guide des restaurants

A PARIS ET DANS LES GRANDES VILLES DE PROVINCE, WASABI A SELECTIONNÉ LES MEILLEURS RESTAURANTS NIPPONS. LES ADRESSES INDIQUÉES CI-DESSOUS SONT ÉGALEMENT LES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI DONNEZ VOTRE AVIS ET LISEZ LES AVIS DES AUTRES EN VOUS RENDANT SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR



crêpes japonaises

Seul restaurant à Paris proposant de l'okonomiyaki (sorte de crêpe japonaise au porc ou aux fruits de mer) **Azabu**, est l'un des établissements les plus visités par les expatriés japonais quand ils ont le mal du pays.

3 rue André Mazet, Paris 6e

01 46 33 72 05

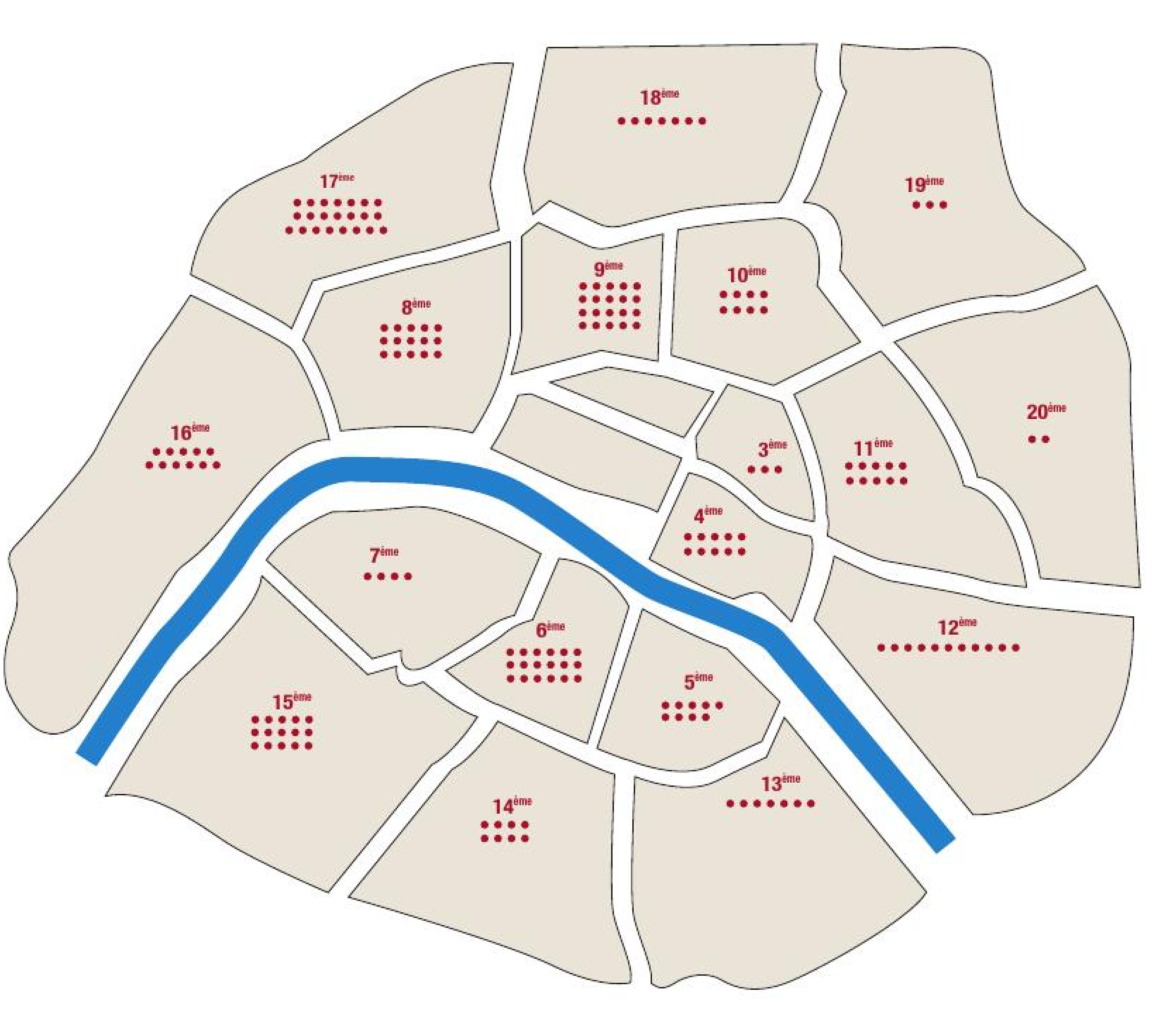


Tradition

On aime toujours autant les anguilles préparées comme à Tokyo chez **Nodaïwa**. Préparez vos papilles !

272, rue Saint-Honoré Paris 1er

01 42 86 03 42



japonais à Paris et en France

◎ 1er arrondissement

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
FUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
ISSÉ 01 42 96 26 60
45 rue de Richelieu
JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
KAGURA 01 42 96 87 92
11 bis rue Sainte-Anne
KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
LIBRAIRIE JUNKU 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
LO SUSHI 01 42 33 09 09
1, rue du Pont-neuf/sous sol
MATSUDA 01 42 60 00 07
19, rue Saint Roch
MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
MEI KO 01 40 26 15 78
27, rue du Bouloi
MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
MIMIRAKU 01 42 61 05 90
19, rue Saint Roch



MITSUYA 01 49 26 97 54
7 rue des Moulins
MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
NAGATO 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
01 42 96 20 29
4 rue Ventadour (1er etage)
OKI 01 42 33 79 65
35, rue du Pont-Neuf
RANMARU 01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu
SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune
SUSHI COMPANY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides
SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée
TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière
TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis
VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
YAKINIKU TEI 01 42 60 42 96
308, rue St Honoré
YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

◎ 2e arrondissement

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
ASUKA 01 40 13 07 00
8-10, rue Léopold Bellan
BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil
HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
KIOKO 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
KOBA 01 47 42 16 58
7, rue de la Michodière
KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
KOUCHIYAKI 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
MOMIDJI 01 47 42 82 58
9, rue de Hanovre
NEW TOKYO 01 45 08 15 50
37 rue Montmartre
NINA SUSHI 01 40 39 04 03
17 passage du Caire
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OISHI 01 42 96 45 94
106, rue de Richelieu
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
OTODOKE 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
OZEKI 01 42 60 98 48
10, rue Chabannais
SAPPORO 3 01 42 61 48 38
2bis rue Daunou
SUSHITARO 01 44 56 00 94
24 rue Saint-Augustin
TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
TOKYO A PARIS 01 47 42 33 22
19, rue d' Antin
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

◎ 3e arrondissement

SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX
40, rue de Turenne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

◎ 4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
DELICE HOUSE 01 42 76 05 10
79, rue Saint Antoine
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MIKA 01 48 04 04 80
38 rue des rosiers
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville

◎ 5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge

ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
SUSHI GOBELINS 01 47 07 48 26
90 bd St Marcel
SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet
YAGIU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
OKU 01 43 25 41 86
13, rue Grégoire de Tours
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
WABOSSO 01 53 10 87 19
6, rue des Ciseaux
YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
YAKITORI ST GERMAIN 01 44 07 03 11
8 rue des Ciseaux
YAMANI 01 45 48 49 80
8 rue Sainte-Beuve
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
CHAJIN 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
FUKUOKA 01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KAITEN 01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri
MANRAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf
MIYOSHI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

9e arrondissement

FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
NAGANO 01 48 78 47 44
77, rue Taitbout
NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
OSAKAYAKI 01 40 16 41 29
24, rue Henri Monnier
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
SONG TIAN SUSHI 01 47 70 42 82
13, rue du Fbg Poissonnière
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TAKEMOTO 01 47 70 32 67
17 rue du fbg Montmartre
TOKYO 01 42 47 06 14
8 rue Cadet
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

10e arrondissement

CINE SUSHI 01 42 49 02 40
48, rue René Boulanger
DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUSHI 11 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
TAKAHO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAMAZEN 01 43 48 85 37
15 rue Léon Frot
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KASHIWAZAKI 01 43 07 30 58
4, rue Crozatier
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MAKOTO 01 44 68 63 50
39 cour St-Emilion
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHI PARADISE 01 43 40 00 00
39, rue de Reuilly
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

◎ 13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
MIKADO 01 45 86 59 79
125, Rue de Tolbiac
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TEKKABA 01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy

◎ 14e arrondissement

FUJIYAKI 01 43 27 51 18
63 rue Daguerre
GINZA 14 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaité
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
SUSHI MAP 01 43 35 55 65
53 rue du Montparnasse
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
TOYAMA 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
YAKITORI MONTPARNASSE 01 43 21 69 51
64 rue du Montparnasse

◎ 15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BARBECUE KOBE 01 45 77 20 82
55, rue du Théâtre
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
11, rue Linois
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
TOMOKAZU 01 45 38 72 82
69, bd Vaugirard

◎ 16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
BE ZEN 01 56 26 00 55
9, rue Gustave Courbet
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
GO SUSHI 01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
NINA SUSHI 01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
TAIYOO 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston

◎ 17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CINÉSUSHI 01 40 08 08 78
15 rue des fermiers
FAUCHER 01 42 27 61 50
123 av. de Wagram
FUJI SAN 01 55 30 04 03
45 rue des Batignolles
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
JAPIKEO 01 42 94 88 28
39 rue des Dames
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MISSADA 01 46 22 11 77
45, rue Laugier
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 42 54 37 07
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI KEN 01 45 74 41 02
12 rue des Acacias
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
TAKAMATSU 01 42 94 81 88
39, rue des Dames
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMAGAWA 01 43 80 17 77
70 rue Pierre Demours
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

◎ 18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
CHIYODA 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SAKURA 01 42 26 08 61
143, rue Lamarck
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TAKA 01 42 23 74 16
1 rue Véron
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

◎ 19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
CACHER DELIGHT 01 42 08 00 00
15 rue Henri Ribière
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

◎ 20earrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
JAPON SAKANAYA 01 44 62 73 61
351 rue des Pyrénées
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

◎ Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

◎ Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

AIX EN PROVENCE
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

avignon
SUSHIKA 04 90 82 62 86
85 rue Bonneterie

CANNES
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CLERMONT FERRAND
MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 39 51 22
13 Rue Saint Dominique

MARSEILLE
KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO
CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MY SUSHI 00.377. 93 30 40 11
2 rue des Orangers

MONTPELLIER
LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

NICE
JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

NIMES
O SUSHI 06 86 34 82 20
5 rue des petits souliers

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
KING SUSHI 05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

VALENCE
IZEN 04 75 56 75 06
2 rue Pelleterie

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BIDART
YUME 05 59 22 01 02
4/6 rue Jean-Bart

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
SUSHI LOUNGE 05 56 81 59 48
31 rue du Cancera

CAEN
MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

LE HAVRE
LE PETIT TOKYO 04 76 47 83 65
1 rue Clot Bey

NANTES
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

ORLEANS
TEI 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halles St François

RENNES
FUJI 02.99.38.12.00
8, rue Derval
Contour de St Germain

ROUEN
SUSHI BAR 02.35.62.53.27
centre commercial de Rouen

SEIGNOSSE
BOEL EAT CAFE 05 58 43 15 06
45 av. du Penon

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

GRENOBLE
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
TOKYO 04 76 47 83 65
1, rue du Clot Bey

LYON
CHEZ FYFY 04 78 42 76 02
65 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
TOKYO 03 20 12 98 88
55 rue Nationale
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune
SUSHI 03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine



PURE BEER JAPAN STYLE* 辛口†

Bière N°1 au Japon
www.asahibeer.co.uk

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

* Bière Pure Tradition Japonaise † Pure et Vivante ** Asahi Bière